Peras: Un *dulce* Que Sí Puedes Comer

Controlando tu Diabetes Tipo 2



Preguntas Frecuentes Acerca de la Diabetes

Diabetes Tipo 2: Panorama general

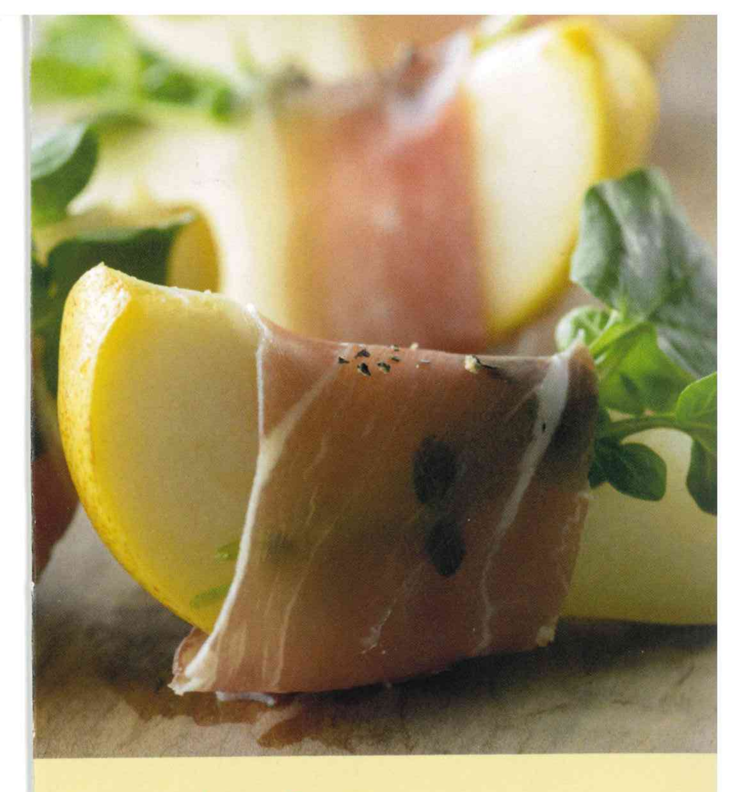
De manera natural tenemos azúcar en el torrente sanguíneo, mismo que aporta energía a todas las células del cuerpo. La insulina mantiene niveles saludables de este azúcar llamado glucosa; la insulina es una hormona secretada por el cuerpo cuando el azúcar en la sangre se eleva demasiado. La Diabetes Tipo 2 sucede cuando tu cuerpo no produce suficiente insulina o cuando las células de tu cuerpo no responden de manera normal a la insulina, lo que se conoce como resistencia a la insulina. Esto ocasiona altos niveles de azúcar en la sangre y de manera inmediata empieza a privar de energía a las células. Al paso del tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre dañan tejidos sensibles, como los de las extremidades, ojos y riñones.

¿Qué debo comer?

Seguir un plan habitual de comidas, mantenerse activo, tomar los medicamentos y llevar una bitácora de tus niveles de azúcar en la sangre te ayudarán a controlar la diabetes. En efecto, puedes ser capaz de controlar tu diabetes simplemente al comer de manera sana y al hacer ejercicio regularmente. La mayoría de la gente obtiene beneficios al hacer 3 comidas, mas 2 a 3 refrigerios cada día.

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos aportan energía, y cada célula necesita energía. Los carbohidratos se encuentran en las frutas, vegetales, granos, nueces, semillas y lácteos y vienen en tres formas distintas: azúcares, almidones y fibra. Los azúcares son los carbohidratos más simples y fáciles de absorber y contienen la glucosa que se requiere para mantener la energía. Los almidones son cadenas más largas de azúcar. La fibra es la parte no digerible de la planta; a pesar de que la fibra generalmente no se digiere, ofrece beneficios cardiovasculares y digestivos.



¿Por qué peras?

El sistema digestivo de todas las personas necesita carbohidratos, y lo mejor es balancearlos en cada comida con fibra, proteína o grasa. Balancear los carbohidratos reduce la tasa de absorción de la glucosa, de modo que el azúcar en la sangre no se eleve dramáticamente. Las mejores opciones de carbohidratos son aquellas que ya contienen estos nutrientes, tal como frutas y verduras ricos en fibra.

¡Las peras son un paquete de nutrición! Cada pera de tamaño mediano contiene 6 gramos de fibra, es decir, 24% de la recomendación diaria, además de que son una buena fuente de vitamina C. Comiendo dos peras al día cumples tus necesidades diarias de fruta, tal como lo indican las Dietary Guidelines for Americans.

¿qué podría ser más dulce?

El Índice Glucémico:

Muchos profesionales sugieren utilizar el Índice Glucémico (IG). El IG es una escala del 1 al 100 que ordena a los alimentos en base a su efecto en el azúcar en sangre. Los alimentos que contienen carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre de manera natural; entre más bajo sea el IG de un alimento, menor es su incremento de azúcar en la sangre. De acuerdo a Diabetes Care, una pera de tamaño mediano tiene un rango de 38 de Índice Glucémico y es considerada como un alimento de bajo Índice Glucémico. [1]

[1] Atkinson F, Foster-Powell K, Brand-Miller J: International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. Diabetes Care. 2008 Dec; 31(12):2281-2283.

Alimentos de IG bajo: <55
Peras y la mayoría de las frutas frescas, leche, vegetales que no contengan almidón, camotes, copos de avena, quinoa, frijoles, nueces, semillas



Alimentos de IG medio: 56-69
Pan de trigo integral, arroz integral, avena instantánea



Alimentos de IG alto: >70
Pan blanco, cereales azucarados, papas blancas, pretzels, dulces, galletas, piña, melones



Información de Referencia:

Azúcar en Sangre – La cantidad de glucosa en el torrente sanguíneo, que provee de combustible a todas las células..

Glucosa – La forma básica de energía en el cuerpo.

Insulina – Hormona del páncreas que permite que la glucosa abandone el torrente sanguíneo y entre a las células para ser usada como energía. Esta hormona reduce el nivel de azúcar en la sangre.

Resistencia a la Insulina – Cuando las células del cuerpo no permiten la entrada de la glucosa, a pesar de la presencia de insulina.

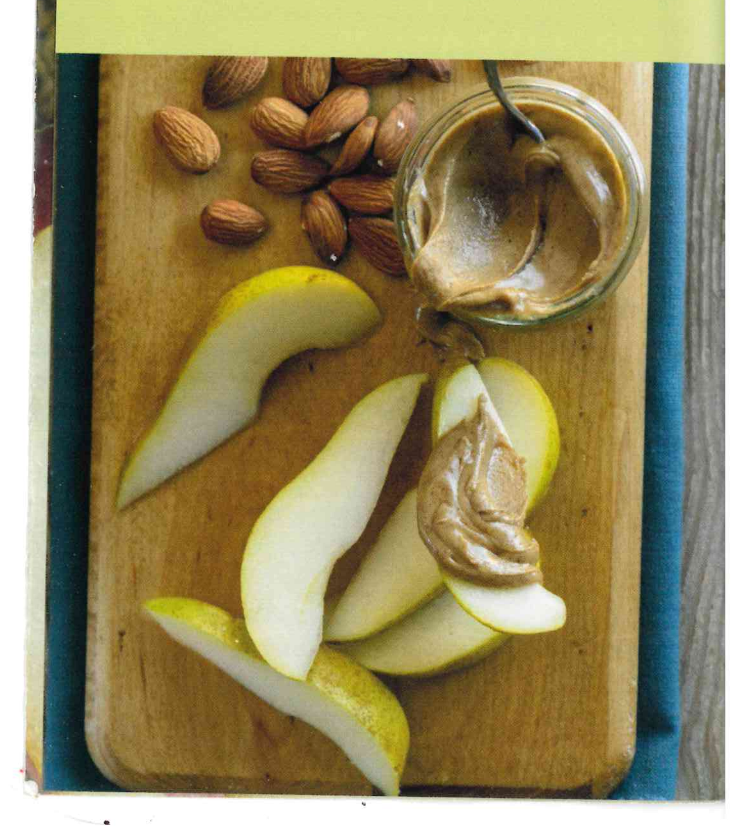
Carbohidratos – La fuente primaria de glucosa, incluye a las frutas, verduras, granos, nueces, semillas, legumbres y lácteos.

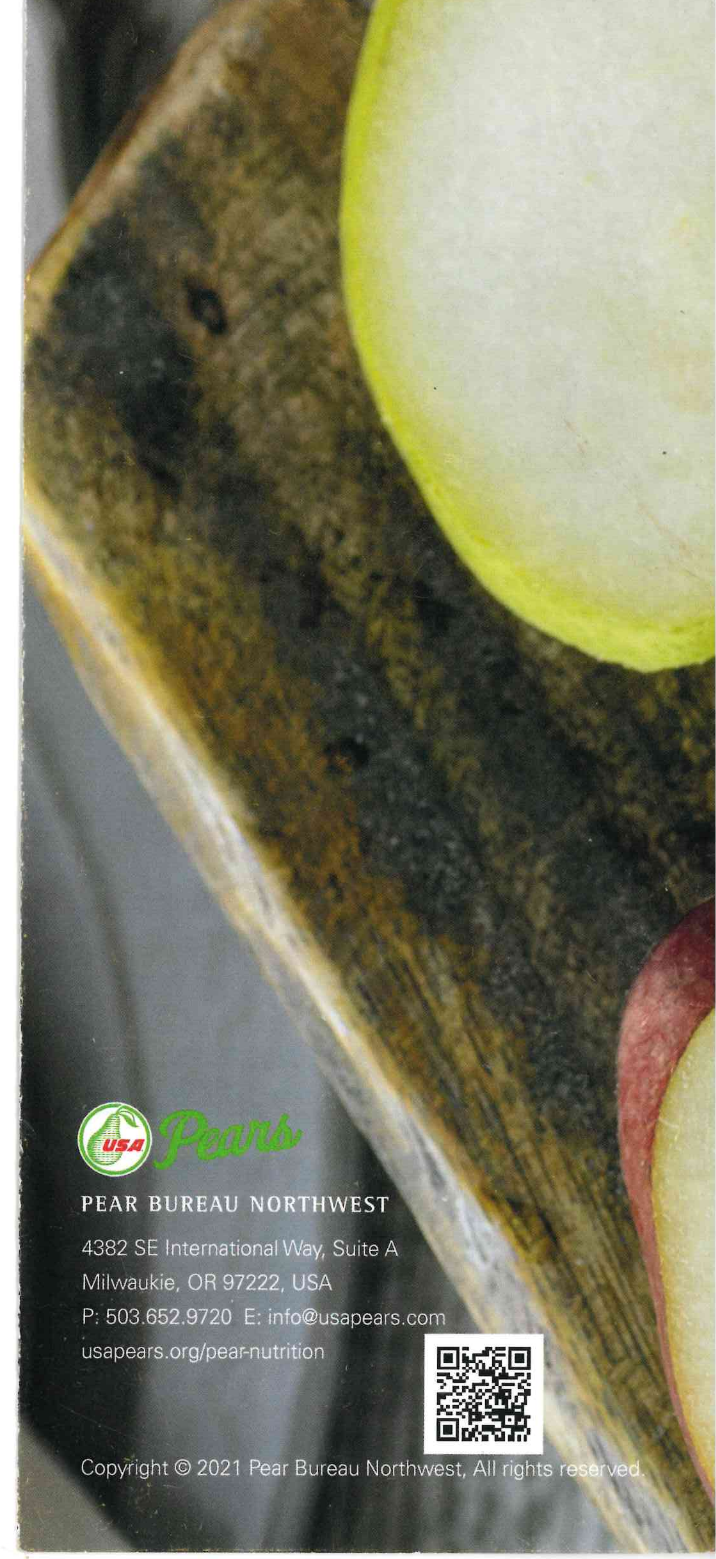
Hiperglicemia – Cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal.

¿No que la fruta contiene azúcar?

En ocasiones la gente piensa que debido a que la fruta contiene azúcar de manera natural, entonces no es adecuada para controlar la diabetes. ¡Esto no es cierto! La fruta está llena de vitaminas, minerales, agua y fibra – todos nutrientes importantes – y la mayoría de las frutas son consideradas como alimentos de bajo Índice Glucémico. En efecto, los alimentos con alto contenido de fibra, como las peras, tienen un sabor dulce, sin tener el efecto dañino de aumentar súbitamente el nivel de azúcar en la sangre. Para aquellas personas que cuentan los carbohidratos, un trozo pequeño de fruta contiene alrededor de 15g (una porción) de carbohidratos.

Para mayor información acerca de cómo incluir fruta en la dieta diaria, visite el sitio de la Asociación Americana de Diabetes en www.bit.ly/fruitanddiabetes





PEAR BUREAU NORTHWEST

4382 SE International Way, Suite A
Milwaukie, OR 97222, USA
P: 503.652.9720 E: info@usapears.com
usapears.org/pear-nutrition